

持久走を阻害している要因

燕市立大関小学校 教諭 佐々木 博 之

I 研究の目的

本校6学年児童の実態を体力診断テストなどの結果からみると、体力の基礎的要因と考えられる持久力が、他の敏捷性、瞬発力、筋力などにくらべて劣っている。

また、持久走に対しても、児童の興味、関心が低く、その授業時間を嫌う子どもが多い。記録の面からみると、例年、行なわれている市内小学校の体育祭においては、ほとんど上位入賞者をみていないのが現状である。

持久走は、児童に好まれない運動であると考えられている。しかし、持久走は、持久走でなければ養うことのできない資質が多いのであって、教育上、きわめて有意義な教材である、と考えられる。

そこで、この研究では、本校6学年児童の持久走における実態を、他校と比較することによって、より正しく把握し、今後における持久走の効果的な指導方法を見出す手がかりとしたい。

II 研究の方法

1 調査の対象〔燕市内小学校9か校〕

- ア 本校6学年 男子30人 女子19人 計49人 ————— 調査1
 イ 燕市内小学校6学年 男子376人 女子312人 計688人〔9か校〕 ————— 調査2
 ウ 燕市内小学校6学年 男子275人 女子215人 計490人
 〔9か校中 3か校未回答〕 ————— 調査3

2 調査の内容

- 一調査1ー 持久走に対する興味調査——本校児童の持久走に対する興味、関心の度合いの実態を
 みようとするもの。
 一調査2ー 運動の興味調査——各運動項目について、市内6学年児童の興味、関心の度
 合いの実態をみようとするもの。
 一調査3ー 持久走〔1000M走〕のタイム測定調査——市内6学年児童の1000M走における記
 録面での実態をみようとするもの。

3 調査の時期

昭和45年9月7日～昭和45年9月19日 の13日間

4 調査の方法

- ア 一調査1ー 自由回答法で実施する。〔表2〕は、自由回答法で実施後、ブリコードで行なう。
- イ 一調査2ー 項目の設定にあたっては、新指導要領の運動内容を「体操」「スポーツ」「ダンス」の三つに大別し、さらに、「スポーツ」を分類し、それらの領域、分野を考えた上で運動項目をあげ、ブリコード式で、好きな運動を1人3項選択させた。
- ウ 一調査3ー 各校体育主任を中心にして、持久走〔1000M走〕の測定を依頼する。

Ⅲ 調査結果の考察

1 持久走に対する興味・関心

〔表1〕は、本校6学年児童の持久走に対する興味、関心の調査結果である。この結果からみると、持久走に対する興味、関心がきわめて低いものであることがわかる。

〔表1〕 持久走に対する興味調査

	男	女	計
好 き	8	0	8
き ら い	9	14	23
どちらでもない	13	5	18

とくに、きらいであると答えた女子は、19名中14名であり、好きであると答えた女子が1人もみあたらないのは、女子の特性からきたものであるかもしれない。きらいであると答えた男子は、30名中9名。どちらでもないと答えた男子が13名で、きらいな方に傾いていることがいえる。しかも、好きであると答えた男子8名は、日ごろの姿から判断すると、持久走に限らず、他の運動をも好み、いわゆる、運動好きな子どもたちであることを考え合わせると、一般に「持久走はきらわれている教材である」ということができる。

〔表2〕 きらいと答えた児童の理由

きらいな理由	男	女	(%)
腹痛(横腹も含む)がおこるから	4	5	40
つかれるから	3	4	30
足が痛くなるから	1	1	9
のどがかわいて痛くなるから	1	1	9
走るのがおそいから	0	1	4
体が弱いから	0	1	4
息苦しいから	0	1	4

つぎに、児童が〔きらいな理由〕としてあげたものは、〔表2〕のとおりである。

これらの理由は、指導の手を加えれば、あるていど減少するのではないかと考えられるものが多い。たとえば正しい準備運動をじゅうぶんに行ない、個々の能力、体力に応じたペース配分などを知り、練習をつめば、ほと

んど、この数は減少するのではないと思われる。そこには、むしろ完走する意志と、心臓や肺の機能を高めるための訓練とが、必要なことを裏書きしているように思われる。持久走が、単調な教材であり、苦しさの持続を要求されるものであるところに、好まない原因がひそんでいるのではないかと考えられる。いずれにせよ、本校児童の持久走に対する興味、関心が低いことはあきらかである。

そこで、この現象は果して本校に特有な現象なのであろうか。この点をつぎの「運動の興味調査」で考察してみることにする。

2 運動の興味調査

〔表3〕は、運動の興味調査の結果である。この結果からみると、本校児童に限らず、比較的、持久走が好まれていないということがわかる。とくに、男子よりも、女子の興味が低いということは、ほとんどの学校に共通してみられる現象である。

持久走が好きな人は、大規模校であるM校においてさえも、本校の女子と同じく1人もいない。またN校が13、KA校が5、NA校が4、KB校が3、T・MC校が2、K校が1というように、その興味、関心が低いということがわかる。

〔表3〕 運動の興味調査(頻数)

項目 規模 学校名 性別	大規模校 (15学級以上)								中小規模校 (12学級以下)										燕市内児童合計		
	T		N		M		K		KA		本校		KB		KC		MA		男	女	計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女			
投げる	27	26	27	19	29	11	29	6	17	7	16	10	7	7	4	2	3	1	159	89	248
ける	26	14	22	18	26	13	25	7	14	13	18	1	6	0	12	2	7	0	156	68	224
泳ぐ	22	20	29	33	22	33	14	13	9	13	15	6	7	5	0	4	4	6	122	133	255
短かい距離を走る	24	29	27	25	5	5	11	12	3	9	7	14	8	4	5	4	1	3	91	105	196
はばをとぶ	11	10	24	20	11	12	8	8	5	7	14	2	5	0	4	4	6	3	88	66	154
長い距離を走る	13	2	23	13	5	0	5	1	9	5	8	0	7	3	5	2	1	4	76	30	106
障害をとびこす	26	22	25	18	6	3	5	10	4	11	2	2	5	2	2	6	3	1	78	75	153
くぐる	21	14	28	22	2	8	10	6	8	12	0	0	3	2	1	1	1	2	74	67	141
とび込む	12	1	11	1	14	6	2	4	4	2	2	2	2	0	1	0	2	0	50	16	66
高くとぶ	3	13	13	3	6	6	4	2	6	0	4	4	1	4	3	3	0	0	40	35	75
音楽に合わせて動く	2	6	2	20	0	32	0	22	2	27	1	4	0	7	0	4	0	1	7	123	130
ひっばる	5	14	0	0	1	0	5	4	2	1	0	7	7	11	2	1	0	0	22	38	60
体をころがす	8	5	0	2	7	6	11	1	4	0	1	1	5	5	0	1	2	0	38	21	59
つかむ	9	4	7	4	6	0	2	2	6	1	0	0	4	5	0	3	1	0	35	19	54
ひく	5	2	5	0	2	11	3	6	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	18	19	37
計	214	182	243	198	142	146	134	104	95	108	88	53	67	55	39	37	32	21	1054	904	1958

〔表4〕をみると、「泳ぐ」という運動を好む児童が、大変多いという結果がでている。それは、この調査の前後に各校とも、水泳指導にかかっていたことも影響しているが、いずれにせよ、泳ぐという運動は、男女とも、子どもたちに興味のある運動であることにはちがいないようである。

また、子どもたちは、「投げる」「ける」などのボール運動の要素をもったものを比較的好んでいることがわかる。「長い距離を走る」という、いわゆる、持久走は、陸上運動の中で、「短かい距離を走る」という短距離走や、「はばをとぶ」「障害をとび越す」などの運動にくらべて、好まれていない運動であるということがわかる。

女子は、泳ぐ、リズム的なものを好む、短かい距離を走る、ということに興味集中している。最下位の「つかむ」「体をころがす」について、「長い距離を走る」が低いのをみると、持久走がいかに興味がもたれていないかがわかる。

いずれにせよ、持久走については、本校児童に限らず、その興味、関心は、きわめて低いということ

が、この調査結果から明確になった。子どもたちの興味、関心が、「水泳」や「ボール運動」などに集中されている点を、ここで、改めて考えてみる必要がある。

〔表4〕 児童の興味の多い運動

順位	運動項目	総頻数	男子頻数	女子頻数
1	泳ぐ	255	122	133
2	投げる	248	159	89
3	ける	224	156	68
4	短かい距離を走る	196	91	105
5	はばをとぶ	154	88	66
6	障害をとびこす	153	78	75
7	くぐる	141	74	67
8	音楽に合わせて動く	130	7	123
9	長い距離を走る	106	76	30
10	高くとぶ	75	40	35
11	ひっばる	60	22	38
12	体をころがす	59	35	21
13	つかむ	54	35	9
他5項目				

3 1000M走の測定結果

〔表5〕は、市内各小学校6学年児童の1000M走における測定結果をまとめたものである。本校児童は、記録の面で、他校にくらべ数段劣っているのではなかろうかと予想していたのであるが、この結果からみると、そうはいえないようである。

〔表5〕 市内各小6年生1000M走測定結果 S 45.9.7~9.18

(分秒)

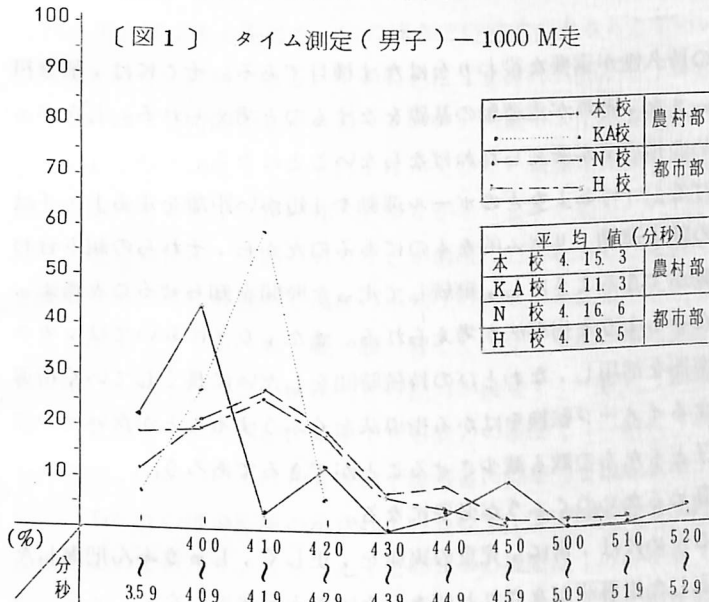
学校別	性 N, \bar{x} , SD	男			女			合 計		
		N	\bar{x}	SD	N	\bar{x}	SD	N	\bar{x}	SD
大	H	84	41.8.5	0.24.0	53	43.8.7	1.44.0	137	42.6.3	0.25.0
	N	68	41.6.6	0.17.3	52	43.3.3	0.52.7	120	42.3.8	0.19.9
	M	46	42.3.8	0.24.7	49	44.9.2	1.22.9	95	43.6.9	0.30.3
中 小	KA	36	41.1.3	0.07.0	35	42.9.1	0.13.3	71	42.0.9	0.13.8
	本校	30	41.4.5	0.21.7	19	44.2.6	1.10.9	49	42.5.4	0.29.0
	MA	11	42.9.8	0.14.0	7	50.8.4	1.23.8	18	44.4.8	0.27.0
計		275	41.8.0	0.20.9	215	43.9.5	1.46.4	N 標本数・ \bar{x} 平均値・SD 標準偏差値		

男子においては、大規模校である、H校、N校、M校より、平均値の上では、本校はまさっているという結果がでている。いっばう、女子においては、男子にくらべ、劣っているが、全般的にみて、本

校児童の測定記録が、他校のそれとくらべ劣っているとはいえないようである。

〔図1・2〕は、1000M走の測定結果を、農村部と都市部とに分け、そこでの本校の位置づけをみたものである。

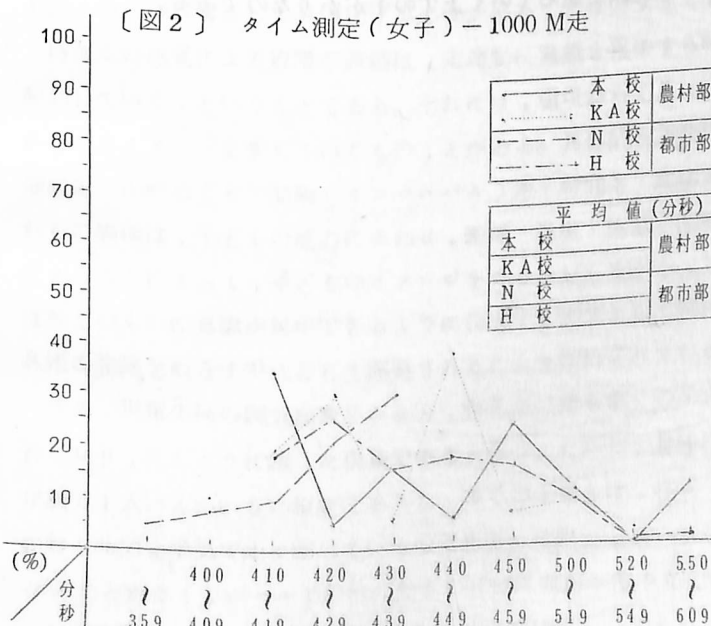
いちおうのめやすとして男子は、4分30秒、女子は、4分45秒を標準タイムと考えてみると、各校男女ともに、全体の過半数以上の子どもが、その標準を達成しているということになる。男子では、都市部に位置するN校、H校より、農村部に属する本校、KA校が平均値はまざっている。バラツキは



N校・H校と本校とは大差がない。本校の男子は、多少、ちらばりもみられるが、4分9秒以内が、全体の68%をしめており、その点では、他校にくらべ良い結果がでている。しかし、KA校にくらべてみると、記録のちらばりが大きい。

いっぽう本校の女子についても同じようなことがいえる。平均値の上では、他校よりも劣ってはいるが、4分19秒以内が全体の33%をしめ、その点では、男子同様、他校の女子にくらべ、劣っているとは考えられない。しかし、この図表からみてもわかるように、本校児童においては、男女とも、記録の上位の者と下位の者との差がはげしく、極端なちらばりをみせている。持久走をきかう原因が、ここらにもひそんでいるのではなからうかと考えられる。

いずれにせよ、ややもすると、いたずらに、長い距離を走らせたり、あるいは、一挙に持久走をやらせたりする傾向がみられるが、それではますます興味の度合いが低いものになりはしないかと懸念される。



IV 結 論

持久走に対する興味、関心の低さは、本校児童のみばかりでなく、燕市内各小学校においても同じような結果がでている。運動への興味も、各校の児童は、ほとんど共通したものを持っている。また、タイム測定の結果からみても、けっして、本校児童が劣るとはいえないのである。

元来、「走る」という教材は、あらゆる運動技能の基本をなし、体力の保持増進につながると叫ばれている。

持久走は、呼吸、循環機能など全身の持久性が重要な役わりをはたす種目である。そこには、酸素摂取能力がどうしても必要になってくる。また、それが走運動の基礎をなすものと考えられる。したがって、当然、心臓や肺の機能を高めるための指導法が考えられねばならないことになる。

たとえば、児童の興味、関心が「投げる」「ける」などのボール運動や「短い距離を走る」・「はばをとぶ」・「障害をとびこす」などの陸上運動・リズム的なものにあるのだから、それらの組み合わせを変えながら、しだいに持続して運動ができるようにし、継続して走った時間を知らせることによって、長時間走ることに対する自信を持たせるような指導法が考えられる。また、女子においては、カスタネットあるいはタンバリンなどの打楽器を活用し、なわとびの持続時間をしだいに長くしていく指導法も考えられる。つまり、持久走に対するイメージ転換をはかる指導法をくふうすることがたいせつである。それによって、持久走を好む子どもたちの数も減少させることができるであろう。

また、持久走に対する興味、関心を高めるためのくふうが必要になる。

いずれにせよ、その指導効果を高めるためには、常に、児童の実態を、正しく、じゅうぶん把握した上で、それぞれ、個々の能力、体力に応じた指導法がなされねばならないことを痛感した。

そういう意味で、この調査研究は、今後の実践を進めていく上での手がかりなのである。